خلطه لطلاب المدارس لتقوية الذاكرة

تناول كبسولة زيتيه مكونه من زيت كبد الحوت وزيت اكليل الجبل وزيت الكتان تؤخذ بعد الافطار الصبا في فقط ...

مع تناول قطعتين من الجوز والكازو واكل الزبيب والزعتر مع الجبن والبيتزا رشا خفيف .

تناول الفواكه باستمرار والابتعاد عن المشروبات الغازية واللحوم الدسمة

والمواد الحافظه المعلبة وعدم الجلوس امام التلفاز والموبايل لفترات طويلة لانه يؤثر على الدماغ ...

علاج الناسور

٢٥٠ غرام فازالين
٢٥ غرام ترمس
٢٥ غرام صمغ عربي
٢٠ غرام عنزروت
٢٥ غرام صبر أسود
٢٥ غرام حلبه

تطحن سوية مع الفازالين وتوضع على المكان من الليل للصباح.
مع التنشيف بالماء الدافئ والصابون الرقي (الغار)

علاج للتنحيف

تنزيل الوزن

٢٥ غرام شاي أخضر

٢٥ غرام زنجبيل

٢٥ غرام نعناع

٢٥ غرام كمون

٢٥ غرام سنمكي

١٥ غرام عشرق

١٠ غرام شمر (حبه حلوة)

١٠ غرام رجل الأسد (عباءة السيدة)

٥ غرام كركم

١٠ غرام فول الصويا (صويا)

تطحن سوية وتستعمل ملعقة كوب مع كوب ماء مغلي بعد كل وجبة طعام

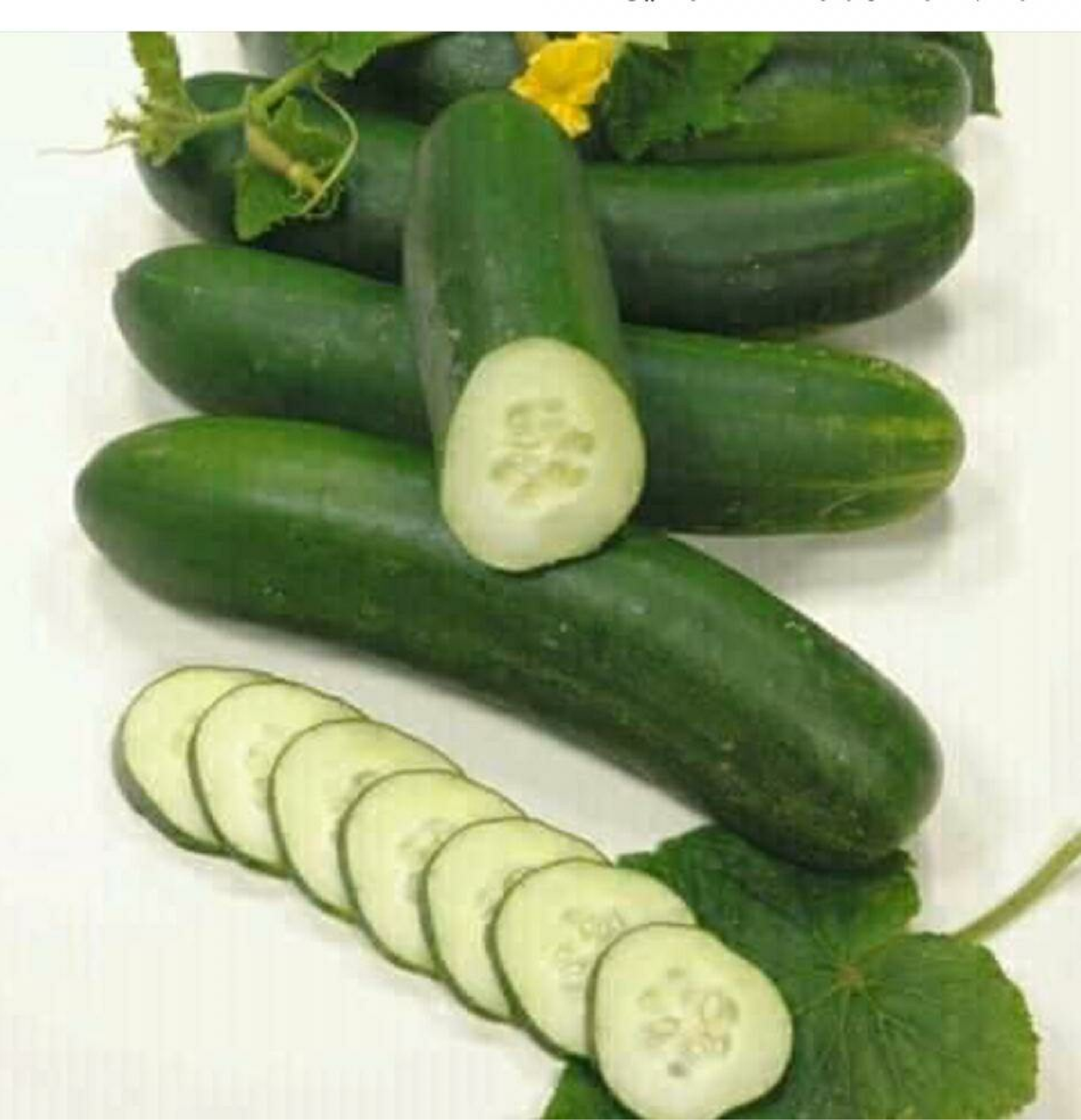
علاج للتنحيف
تنزيل الوزن

٢٥ غرام شاي أخضر
٢٥ غرام زنجبيل
٢٥ غرام نعناع
٢٥ غرام كمون
٢٥ غرام سنمكي
١٥ غرام عشرق
١٠ غرام شمر (حبه حلوة)
١٠ غرام رجل الأسد (عباءة السيدة)
٥ غرام كركم
١٠ غرام فول الصويا (صويا)

تطحن سوية وتستعمل ملعقة كوب مع كوب ماء مغلي بعد كل وجبة طعام

معلومة :

الخيار له فوائد كتيرة وخصوصا في رمضان.،لأنه يساعد على الشعور بالشبع ،تعديل حموضة المعدة ،علاج الامساك والجفاف ،يقلل العطش في الصيام ،يسهل عملية الهضم لانه غني بالألياف، يحتوي على عدة عناصر مهمة لوظيفة الجلد كالكبريت الدي يحافض على نضارة الجلد وطراوته وعلى سكريات "clucides" التي تغذي عضلات الوجه فهو مرطب ،ومطهر،وملطف، وملين.





من فوائد الفجل

1. مدر للبول ، يعالج امراض الحصى والرمل .
2. يعالج مرض نقص فيتامين ج .
3. يعالج امراض تكوّن الحصى بالمرارة ومجاري الكبد .
4. مضاد لفيروسات الرشح والحماية من الرشح ، يعالج احتقان الحنجرة . تحياتي أخوكم عنتر شداد
5. هناك ابحاث لإثبات مفعول الفجل في الوقاية من السرطانات .
6. يزيد الفجل في كثافة العظام ويمنع ترقق العظام .
7. له تأثير مضاد للجراثيم الهضمية ، ويزيد في الإفرازات الهضمية .
8. الفجل يعتبر فاتح للشهية .
9. الفجل يمنع جلطات الدم وامراضها .
10. يمنع السعال وازمات الربو .
11. يمنع سقوط الاسنان و يمنع تسوس الاسنان .
12. يمنع فقر الدم .. تحياتي أخوكم عنتر شداد



الفجل الأبيض يساعد على إذابة الدهون الزائدة والتخلص منها وبالتالى المساعدة فى إنقاص الوزن الزائد.

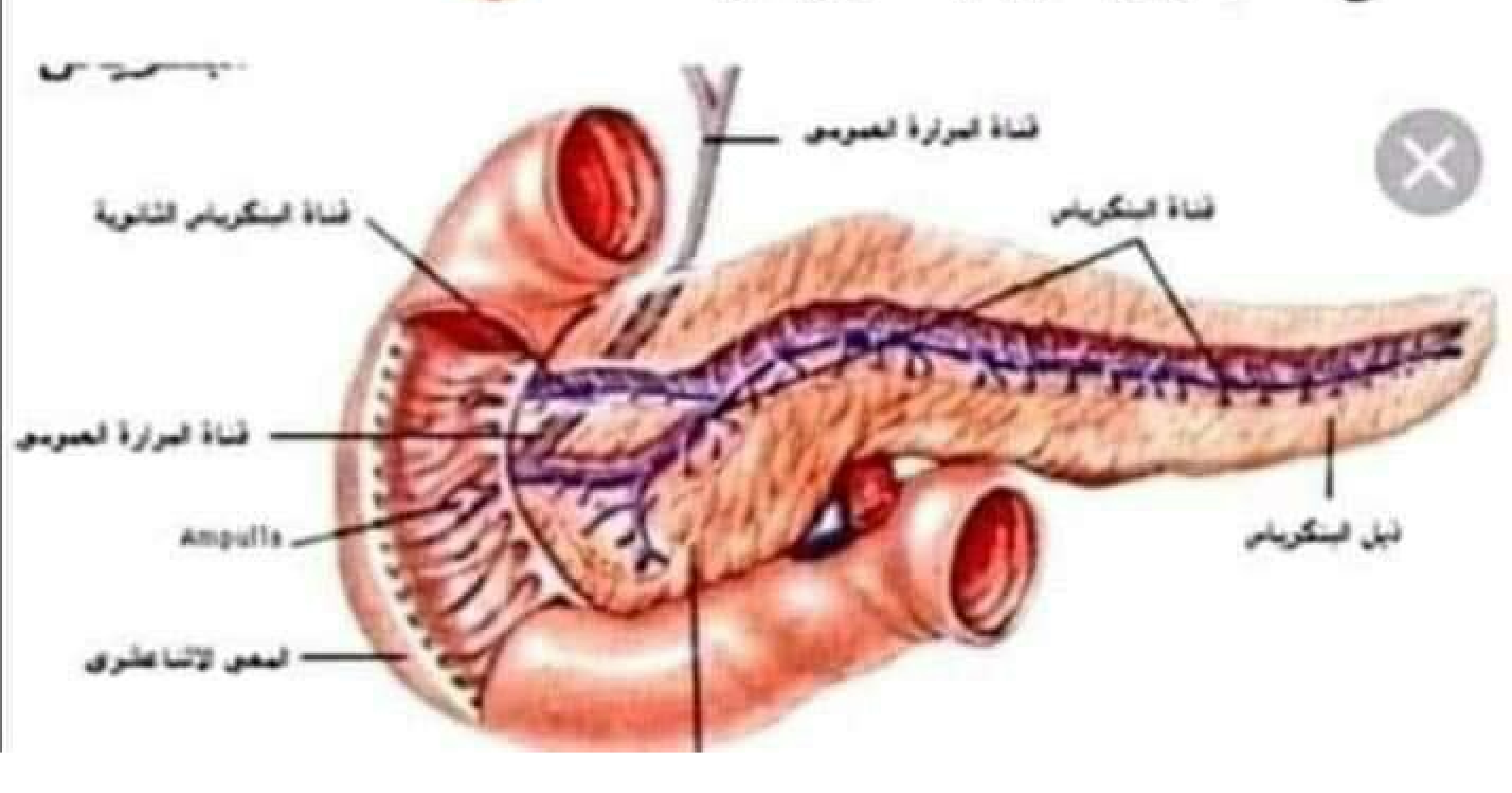
معلومة :
الفاصولياء البيضاء ،تعمل على نقل الأكسجين إلى الخلايا والأنسجة مصدر جيد للبروتين مثل اللحوم والألبان ..سميت بهدا الاسم لأنها دات شكل محدب مثل الكلي وهي من أفضل الأطعمة التي تساعد على فقدان الوزن لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف وبالتالي تعطي شعور بالشبع لمدة أطول .وتساعد على صحة الكلي وتحسين وظائفها.



تجنب الافطار باي عصير 🍷 ولو كان طبيعي.ولكن عليك بالتمر.

والسبب ان العصير يفاجئ البنكرياس فيفرز الانسولين بعشوائيه ممايتسبب بتعطل البنكرياس على مدى الايام.اما التمر فمضغه عدة مرات بالفم يعطي اشاره ورساله للبنكرياس بالتهيئ فيبدأ البنكرياس بفرز الانسولين بشكل طبيعي ومنظم حسب حاجة الجسم.

لتنال الاجر والثواب مرر الرساالة 🌸



7 فوائد صحية للطماطم

1) مفيدة لصحة القلب.
2) مفيدة لصحة العين.
3) تساعد علي تقوية العظام.
4) مفيدة لصحة شعرك والبشرة.
5) مصدر غني بفيتامين C والبيتاكاروتين.
6) تساعد علي الوقاية من الأورام السرطانية.
7) يحتوى علي نسبة عالية من مضادات الأكسدة.

العسل والثوم

- ملعقة يومياً على الريق
- يخفض ضغط الدم ونسبة الكوليسترول
- يقي من الإسهال، والإنفلونزا، والسرطان





النعناع يريح من الغازات ويقوي الكبد والبنكرياس ويسكن السعال ويهدئ الأعصاب وحالات الغضب وهو يساعد على النوم ويعتبر من المدررات الجيدة.

العسل وخلّ التفاح

- ملعقة صغيرة عسل + ملعقة صغيرة خلّ التفاح + كوب ماء
- يخفف آلام المفاصل
- يزيل رائحة الفم الكريهة
- يجدد شباب البشرة ويطهرها





- ½ كلغ عسل + ½ كلغ جوز مطحون + القليل من عصير الليمون
- تقوية الدم
- يعالج الصداع
- يعالج حرقة المعدة



وصفة البرتقال والليمون لإزالة دهون البطن

- اغلي المياه
- ضعي في الماء المغلي حبّة ليمون وحبّة برتقال، واتركيها على النار قليلاً
- صفّي الوصفة واتركيها جانباً حتّى تصبح فاترة
- اشربي الماء 3 مرّات يومياً بعد كلّ وجبة طعام

متنساش تكتب تم عشان يوصلك منشوراتنا

صحتك في معلومة

7 أعراض تشير إلى نقص فيتامين D

1- آلام مزمنة في المفاصل مع وهن العضلات.

2- تعرض العظام للكسر بسهولة.

3- تساقط الشعر و ضعفه.

4- الشعور بالنعاس أثناء النهار.

5- التعرق الزائد "كثرة افراز العرق".

6- انخفاض كفاءة جهاز المناعة.

7- الانفعال الزائد و الشعور بالاكتئاب.

العلاج :

1- تناول أطعمة غنية بفيتامين دال مثل :

السمك - اللبن - البيض - تناول زيت كبد الحوت.

2- التعرض لأشعة الشمس بطريقة مناسبة.



فوائد التمر واللبن : -

زيادة مناعة الجسم وبناء العظام وتقويتها

وإدرار حليب المرضع و تطهير الكبد من السموم

وتليين الأوعية الدموية

وتنشيط الغدة الدرقية ودعم المخ

والخلايا العصبية



وصفة لرمال المرارة قبل ان يستفحل امرها

يتم غلي قبضة من أوراق الخرشوف (أرضي شوكي) لمدة 15 دقيقة في لتر من الماء، ثم يصفى السائل و يحلى بعسل النحل، و يؤخذ فنجان قبل الأكل بربع ساعة و لثلاث مرات في اليوم.

البامية

-تلعب دورا ممتازا في تسهيل الهضم لمن يعانون من عسر الهضم.

-تساهم في منع الإمساك نظرا لتنشيطها لحركة الأمعاء.




علاج


الزنجبيل : يعالج الانفلونزا


الكمون : يقوي المناعة


الزعتر : يعدل ضغط الدم


القرفة : تعالج الصداع


الحلبة : تصفي الدم


الثوم : مضاد للبكتيريا


الليمون : يذهب الدهون

علاج نافع لمرض القولون العصبي

100 جرام زعتر
100 جرام النافع (الشمر)
100 جرام يانسون (حبة حلاوة)
100 جرام نعناع يابس
100 جرام كراوية (كروية)
100 جرام كمون
100 جرام الحبة السوداء (السانوج)

تطحن جيدا بنسب متساوية وتأخذ ملعقة صغيرة من الأعشاب المطحونة وتضعها علي 200 مل ماء مغلي في كوب وتتركها 10 دقائق وتحلي بالعسل أو بسكر النبات (سكر قنديل) أو سكر عادي وتشرب بعد الأكل 3 مرات .
بالنسبة لمن لم يحتملها كمشروب يأخذها كسفوف : يأخذ من الاعشاب المطحونة مقدار ملعقة صغيرة وتأكلها بعد الأكل مع كوب ماء مرة في الصباح ومرة في المساء .

بالشفاء ان شاء الله

علاج القولون العصبي


كل يوم سؤال وجواب
www.roshata.com
كل يوم سؤال وجواب
www.roshata.com

يحتوى الخبز الابيض على نسبه سكريات وكربوهيدرات ونسبه قليله من الألياف وكثرته تؤدى الى زيادة نسبة السكر فى الدم ورارتفاع السكر والخبز الأبيض مرتبط بشكل وثيق بالاصابه بالسكر ويسبب زياده فى الوزن وتناوله بكميه كبيره يسبب الضغط على البنكرياس لكى يقوم بزيادة افراز هرمون الأنسولين ومن ثم يصاب الشخص بالسكر والخبز الأبيض يساهم فى تراكم الدهون وتكونها فى منطقة البطن بسبب افتقاره للألياف الغذائيه وبذلك تكون الاصابه بالسكر النوع الثانى لذلك ينصح الاطباء بالأبتعاد عنه لكم السلامه

منقوول





الزعتر

يعمل على طرد غازات المعده
ويعتبر مطهر قوى للجهاز الهضمى
وتناوله بشكل دورى
يساهم فى التخلص من البكتيريا والطفيليات

اذا احسست بالسعال
والم الصدر و الم في الرأس وا رتفاع درجة الحرارة ....ضيق التنفس
الحل
عصير الليمون +ماء دافئ + ملعقة صغيرة من مطحون القرنفل لمدة 5 ايام شفاء تام باءذن الله
لا تقرأ وترحل سبح استغفر أذكر الله
لمشاهدة جميع وصفاتنا

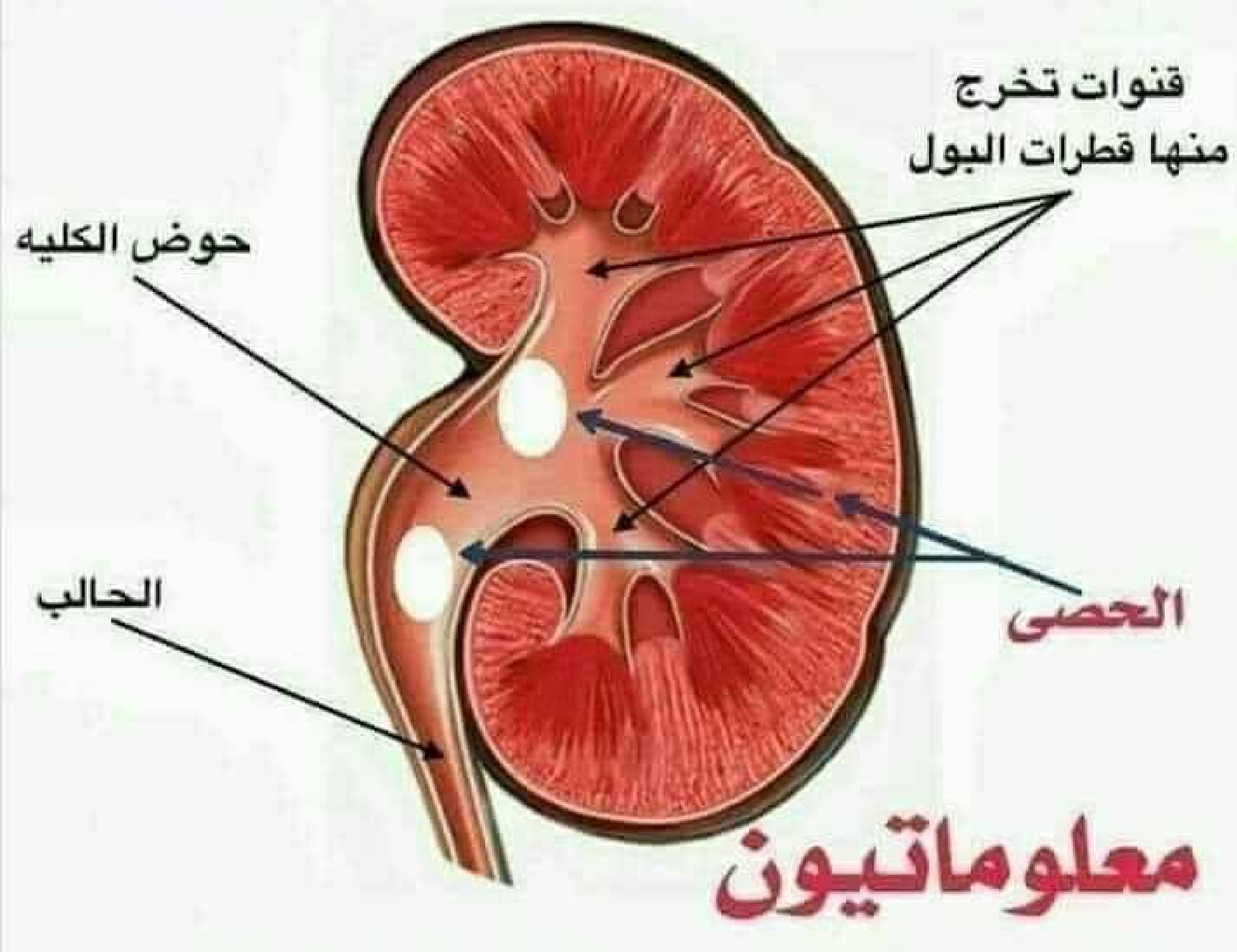


البصل

مفيد لمرضى السكر لأنه يثبت نسبة السكر فى الدم



أضرار ملح الطعام على الكلى



معلوماتيون

من أهم واجبات الكلى تنقية الفضلات وتصفية الدم من كميات الملح (الزائدة) عن حاجة الجسم لأن زيادتها يشكل سبباً رئيسياً لتكون حصى الكلى لذلك يجب أن نقلل من تناول الأكلات الغنية بالملح بالأضافة الى ضرورة تقليل المشروبات الغازية ونتجنب العطش

٦ مشروبات ساخنة مفيدة

@DIETLILIANE

زنجبيل

ميرمية

كركم

نعناع

Dietliliane

شاي أخضر

بابونج



علاج التهابات الكلى والمثانة بالاعشاب الطبيعية

كما وعدناكم الحلو وصل
مساء الخير
دونات



3بيض
3ملاعق كريمة
50غ جوز الهند
30 غ زبدة ذائبة
ملعقة صغيرة بكنج بودر و ملعقة فانيليا
ملعقتين صغار سكر ستيفيا
أولا نخفق البياض لوحده
نخفق الصفار مع السكر ونضيف باقي المكونات في الاخير نضيف بياض البيض نضع الخليط في قوالب صغيرة وعلى الفرن نزين حسب الرغبة ممكن بشوكولا دارك او سكر بديل
صافي الكارب 12,5 على 9 قطع 1,3 للقطعة الواحدة

